

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PEMILIHAN MENU MAHASISWI UNIVERSITAS SARJANAWIYATA TAMANSISWA DI ASRAMA ASMADEWA YOGYAKARTA

Laily Miftahul Jannah.
eljunong16@gmail.com
Prodi PKK JPTK UST

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) gambaran pengetahuan gizi, (2) gambaran pemilihan menu sehari-hari, dan (3) hubungan pengetahuan gizi dengan pemilihan menu sehari-hari mahasiswa Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta. Penelitian ini termasuk jenis penelitian *ex-post facto*. Metode pengumpulan data menggunakan metode angket dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Product Moment* yang didahului uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas dan linieritas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 70,5% dan pemilihan menu dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 70,49%. Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment*, diperoleh $r_{hitung} = 0,645$. Nilai r_{tabel} pada taraf signifikan 5% untuk $N = 61$ adalah 0,254 ($r_{xy} 0,645 > r_{tabel} 0,254$). Berdasarkan hasil tersebut, ada hubungan positif dan signifikan antara variabel pengetahuan gizi dengan pemilihan menu.

Kata Kunci: pengetahuan gizi, pemilihan menu

ABSTRACT

This study aimed to describe (1) the nutrient knowledge, (2) the choice of menu, and (3) correlation between nutrient knowledge with the choice of menu among the students of Sarjanawiyata Tamansiswa University in Asmadewa Hostel of Yogyakarta. This study was ex-post facto. Data collecting methods used questionnaires and documentation. Data analyzing methods used descriptive analysis and hypothesis testing by using Product Moment that was started by normality and linearity test. This study shows that the nutrient knowledge was in high category with the relative frequency 70.5% and the choice of menu was in high category with relative frequency 70.49%. Based on the result of Product Moment, the score of r_{xy} was 0,642. The score of r table in the significant level 5% for total respondents 135 was 0.254 ($r_{xy} 0,642 > r_{table} 0,254$). It could be stated there was a positive and significant correlation between nutrient knowledge with the choice of menu.

Key words: nutrient knowledge, choice of menu

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu unsur kesejahteraan umum bagi masyarakat. Salah satu unsur pendukung kesehatan adalah pangan atau makanan. Makan merupakan salah

satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi untuk menjaga kelangsungan hidup dan menjaga kesehatan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan sangat penting untuk mendukung aktivitas seseorang. Menu makan harus diterapkan dengan baik, sehingga kesehatan dapat ditingkatkan.

Menu makan sehat sehari-hari sangat berpengaruh terhadap kecukupan gizi. Gizi yang baik menyebabkan seseorang berkembang dengan baik. Untuk itu, diperlukan kesadaran menu makan dan pemahaman gizi, sehingga menu makan dapat disusun dengan baik dengan memperhatikan gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan setiap anggota keluarga.

Ada beberapa pendapat yang mengemukakan tentang menu makanan sehat. Menurut Asmira Sutarto, "menu makanan sehat berarti dalam susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat yang diperlukan oleh tubuh, terbebas dari kuman yang dapat menimbulkan penyakit (2000:180). Menu makanan sehat yang baik untuk dikonsumsi harus mengandung zat yang baik untuk tubuh. "Zat gizi pada makanan adalah nutrisi yang terkandung dalam makanan yang diperlukan, untuk metabolisme dalam tubuh secara normal" (Mary E. Beck, 2011: 3). Sunita Almtsier menyatakan bahwa menu makanan sehat adalah susunan makanan yang mengandung prinsip empat sehat lima sempurna, yaitu pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik mengandung semua gizi yang diperlukan oleh tubuh (2004:286).

Berdasarkan kesimpulan diatas, bahwa menu makan adalah susunan hidangan yang akan dikonsumsi dengan memperhatikan nilai gizi, kesehatan hidangan, kualitas dan kuantitas pada setiap hidangan yang akan dikonsumsi.

Konsumsi makanan dengan mengikuti kebiasaan tanpa memperhatikan kebutuhan zat gizi, maka akan terjadi kelebihan kecukupan gizi atau kekurangan gizi. Dewasa ini banyak orang, khususnya mahasiswa lebih memilih makanan siap saji dibandingkan dengan makanan yang memerlukan proses dengan

menggunakan bahan yang alami. Hal ini disebabkan faktor kesibukan di kampus menjadi alasan sebagian besar mahasiswa untuk mengonsumsi makanan siap saji. Kurangnya pemahaman mahasiswa tentang gizi pada makanan dan perbedaan pengetahuan gizi masing-masing mahasiswa, bagi mahasiswa yang cukup memiliki pengetahuan gizi akan lebih selektif dalam memilih bahan makanan dan makanan olahan yang akan dikonsumsi, di banding dengan mahasiswa yang kurang memiliki pengetahuan gizi yang cenderung memilih makanan tanpa memperhatikan nilai gizi pada makanan yang akan dikonsumsi.

Zat gizi merupakan zat atau unsur-unsur kimia yang terkandung dalam makanan yang diperlukan, untuk metabolisme dalam tubuh secara normal. Menurut Ahcmad Suyanto (2010:1), "gizi adalah membicarakan tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan proses dimana organisme menggunakan makanan untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, bekerjanya anggota dan jaringan tubuh secara normal dan produksi tenaga". Dan menurut Sunita Almtsier (2006:1), "Zat gizi atau nutrisi adalah zat atau unsur-unsur kimia yang terkandung dalam makanan yang diperlukan, untuk metabolisme dalam tubuh secara normal". "Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat" (Wiwit Rahayu, 2003: 98).

Berdasarkan kesimpulan diatas, bahwa pengetahuan gizi adalah segala

hal yang diketahui mengenai zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan termasuk sumber dan fungsi untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, bekerjanya anggota dan jaringan tubuh secara normal.

Hasil pengamatan awal menunjukkan kurangnya pengetahuan tentang menu makan sehat yang akan dikonsumsi setiap hari. Hal ini terlihat ketika mahasiswa memilih menu makan pagi, siang, dan malam yang terkesan kurang memperhatikan menu makan. Prinsipnya adalah para mahasiswa dapat makan asal enak dan kenyang walaupun minimnya kualitas makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan mahasiswa hanya terbatas pada informasi yang diperoleh dari teman atau keluarga tanpa berusaha mencari sendiri informasi tentang nilai-nilai gizi pada makanan yang akan dikonsumsi setiap hari. Salah satu penyebabnya adalah tingkat pengetahuan gizi. Semakin rendah tingkat pengetahuan gizi, maka menu makan kurang mendapatkan perhatian. Sebaliknya, semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pula menu makan sehat.

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi mahasiswa Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta?
2. Bagaimana gambaran pemilihan menu sehari-hari mahasiswa Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta?
3. Apakah ada hubungan pengetahuan gizi dengan pemilihan menu sehari-hari mahasiswa Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *ex-post facto*. Menurut Furchan (2002:383 Pendekatan penelitian menggunakan analisis korelasional.. Suatu kesimpulan dari data sampel yang diberlakukan untuk populasi itu mempunyai peluang kesalahan dan kebenaran (kepercayaan) yang dinyatakan dalam bentuk prosentase” (Sugiyono, 2007:148).

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa anggota Asrama Dewantara Yogyakarta berjumlah 109 mahasiswa. Penelitian ini termasuk penelitian sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*, yaitu sampel diambil secara acak dengan proporsi 50% dari jumlah populasi ditambah 10% dari sampel untuk keperluan *missing data* dan *non respons*. Jadi, jumlah sampel keseluruhan adalah $55 + 6 = 61$ mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan metode angket dan dokumentasi. Uji coba instrumen dilakukan pada 30 responden di luar anggota sampel tetapi masih dalam satu populasi. Data yang masuk kemudian diuji validitas menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dan reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Hasil uji validitas pengetahuan gizi diperoleh 2 item dinyatakan gugur dan hasil uji validitas pemilihan menu diperoleh 2 item dinyatakan gugur. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Product Moment* yang didahului uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas dan linieritas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data

Deskripsi data menggambarkan data hasil penelitian pengetahuan gizi

dan pemilihan menu dijelaskan sebagai berikut.

a. Pengetahuan gizi (X)

Hasil distribusi frekuensi pengetahuan gizi kemudian

dikategorikan ke dalam kategori tinggi, cukup, dan rendah. Rangkuman hasil perhitungan kategori variabel pengetahuan gizi (X) selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Gizi (X)

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Relatif (%)
1	Tinggi	58 – 70	43	70,50%
2	Cukup	45 – 57	9	14,75%
3	Rendah	32 – 44	9	14,75%
Total			61	100

(Sumber: Analisis Data Penelitian)

Tabel kategori di atas menjelaskan bahwa 43 responden dalam kategori tinggi pada interval antara 58 – 70 dengan frekuensi relatif 70,5%, 9 responden dalam kategori cukup pada interval antara 45 – 57 dengan frekuensi relatif 14,75%, dan 9 responden dalam kategori rendah pada interval 32 – 44 dengan frekuensi 14,75%. Berdasarkan analisis data di atas,

dapat dijelaskan bahwa pengetahuan gizi dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 70,5%.

b. Pemilihan Menu (Y)

Hasil distribusi frekuensi pemilihan menu dikategorikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, cukup, dan rendah. Hasil kategori pemilihan menu selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori Pemilihan Menu (Y)

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Relatif (%)
1	Tinggi	57 – 70	43	70,49%
2	Cukup	44 – 56	6	9,84%
3	Rendah	30 – 43	12	19,67%
Total			61	100

(Sumber: Analisis Data Penelitian)

Berdasarkan tabel kategori di atas, 43 responden dalam kategori tinggi pada interval antara 57 – 70 dengan frekuensi relatif 70,49%, 6 responden termasuk dalam kategori cukup pada interval antara 44 – 56 dengan frekuensi relatif 9,84%, dan 12 responden termasuk dalam kategori rendah pada interval antara 30 – 34 dengan frekuensi relatif 19,67%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemilihan menu dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 70,49%.

Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji normalitas

Uji normalitas menggunakan perhitungan Chi Kuadrat. Hasil uji normalitas kedua variabel dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	dk	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel} (5%)	Kriteria
1	Pengetahuan gizi	24	26,29	35,42	Normal
2	Pemilihan menu	26	26,66	38,89	Normal

(Sumber: Analisis Data Penelitian)

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 3, diketahui bahwa harga χ^2_{hitung} variabel pengetahuan gizi adalah $26,29 < 35,42$ dan harga χ^2_{hitung} data pemilihan menu adalah $26,66 < 38,89$. Dapat dijelaskan bahwa kedua data dinyatakan normal atau sebenarnya normal

pada taraf signifikan 5% karena harga χ^2_{hitung} di bawah harga χ^2_{tabel} .

b. Uji Linieritas

Hasil perhitungan uji F diperoleh harga F_{hitung} sebesar $1,62 < 1,84$. Hasil uji linieritas kedua variabel selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas.

Variabel	Dk	F_{hitung}	F_{tabel} (5%)	Kriteria
$X \rightarrow Y$	25/34	1,62	1,84	Linier

(Sumber: Analisis Data Penelitian)

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat diinterpretasikan bahwa harga F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} dengan taraf signifikan di bawah 5%, sehingga kedua variabel tersebut dinyatakan linier.

Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil

uji hipotesis menggunakan korelasi *Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi r_{hitung} sebesar 0,645. Untuk menguji signifikan nilai tersebut harus dikonsultasikan pada tabel nilai-nilai r_{xy} dengan nilai $N = 61$ pada taraf signifikan 5% adalah 0,254. Jadi, nilai r_{hitung} yang diperoleh di atas nilai r_{tabel} , yaitu $0,645 > 0,254$. Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	r_{hitung} (r_{xy})	r_{tabel} ($N=61, \alpha=5\%$)	Koefisien Determinan (R^2)	Keterangan
$X \rightarrow Y$	0,645	0,254	0,416	Ada hubungan ($r_{xy} > r_{tabel}$)

(Sumber: Analisis Data Penelitian)

Berdasarkan tabel 5 di atas, berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Product Moment*, diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $0,645 > 0,254$. Dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara variabel pengetahuan gizi

dengan pemilihan menu karena r_{hitung} yang diperoleh di atas r_{tabel} pada taraf signifikan 5%.

Besarnya sumbangan yang diberikan oleh pengetahuan gizi terhadap pemilihan menu dapat diketahui dari harga koefisien determinan. Koefisien determinan

(R²) sebesar 0,416, artinya besarnya sumbangan yang diberikan oleh variabel X terhadap variabel Y adalah sebesar 41,6%, sedangkan sisanya 58,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis pengetahuan gizi sebagian besar mahasiswi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 70,5%. Pengetahuan gizi sebagian besar mahasiswi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta tergolong tinggi karena pengetahuan gizi yang baik membantu mahasiswi menentukan jenis-jenis makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang tinggi membantu mahasiswi memahami menu makan sehat (empat sehat lima sempurna) dan juga membantu mahasiswi lebih selektif dalam memilih bahan makanan dengan nilai gizi yang baik yang akan dikonsumsi setiap harinya dan menentukan menu makan yang akan dikelola.

Berdasarkan hasil analisis, pemilihan menu sebagian besar mahasiswi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta dalam kategori tinggi dengan frekuensi relatif 70,49%. Pemilihan menu sebagian besar mahasiswi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta dapat menentukan menu makanan dengan jenis makanan yang

bervariasi sesuai dengan kebutuhan, menentukan porsi makan yang tepat, memilih bahan makanan yang berkualitas dan bergizi untuk dikonsumsi. Gizi yang baik menyebabkan mahasiswi berkembang dengan baik pula, sehingga mendukung aktivitas sehari-hari, seperti kegiatan perkuliahan, olahraga dan lain-lain.

Hasil analisis korelasi *Product Moment* menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan gizi terhadap pemilihan menu. Artinya, semakin tinggi pengetahuan gizi, semakin tinggi pemilihan menu, sebaliknya semakin rendah pengetahuan gizi, maka semakin rendah pula pemilihan menu. Kesehatan sangat penting untuk mendukung aktivitas seseorang. Menu makan harus diterapkan dengan baik, sehingga kesehatan dapat ditingkatkan. Ada beberapa komponen yang mencakup menu makan sehari-hari, yaitu komposisi makanan, frekuensi makan, waktu dan jumlah makanan. Menu makan sehat sehari-hari sangat berpengaruh terhadap kecukupan gizi. Gizi yang baik menyebabkan seseorang berkembang dengan baik pula. Untuk itu, diperlukan kesadaran mahasiswi untuk menu makan dan pemahaman gizi pada makanan, sehingga menu makan dapat disusun dengan baik dengan memperhatikan gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Dengan demikian, pengetahuan gizi sangat berperan dalam menunjang pemilihan makan seseorang dilihat dari menu makan sehari-hari, variasi makanan, jumlah porsi dan kebutuhan bahan makanan sehingga mempengaruhi pemilihan mahasiswi asrama.

Besarnya sumbangan yang diberikan oleh pengetahuan gizi terhadap pemilihan menu dapat diketahui dari harga koefisien determinan. Koefisien determinan (R^2) sebesar 0,416, artinya besarnya sumbangan yang diberikan oleh variabel pengetahuan gizi dengan variabel pemilihan menu adalah sebesar 41,6%. Sumbangan tersebut relative besar, artinya pengetahuan gizi dapat meningkatkan pemilihan menu sebesar 41,6%, sedangkan sisanya 58,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Sumbangan 41,6% ditentukan oleh beberapa aspek yang berhubungan dengan kebutuhan makan mahasiswa, yaitu lokasi membeli makanan, selera, dan ekonomi. Lokasi membeli makanan biasanya dilakukan mahasiswa di warung makan atau ditempat-tempat yang menyediakan makanan yang berdekatan dengan asrama. Kemampuan memenuhi kebutuhan makan bagi mahasiswa tentu berbeda antara mahasiswa yang satu dengan mahasiswa yang lainnya. Hal ini dikarenakan kesukaan terhadap makanan dan kebiasaan makan yang dilakukan ketika ia masih di daerah asal. Disamping itu besar kecilnya uang yang diterima dari orang tua dari daerah asal untuk memenuhi kebutuhan hidup dan kebutuhan makan tidaklah sama. Sering dijumpai mahasiswa dengan ekonomi sedang membeli makanan di warung makan sekitar asrama, dan ada mahasiswa dengan tingkat ekonomi tinggi membeli makanan di restoran atau rumah makan yang lebih besar.

KESIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada pembahasan sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Pengetahuan gizi mahasiswa Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta dalam kategori tinggi.
2. Pemilihan menu sehari-hari mahasiswa Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta dalam kategori tinggi.
3. Ada hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan menu sehari-hari mahasiswa Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta.

IMPLIKASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan pemilihan menu dalam kategori tinggi, dan ada hubungan pengetahuan gizi dengan pemilihan menu sehari-hari, sehingga implikasinya Pengetahuan gizi sangat berperan dalam menunjang pemilihan makan mahasiswa dalam menentukan menu makan sehari-hari, variasi makanan, jumlah porsi dan kebutuhan bahan makanan, Mahasiswa semakin baik dalam memilih menu dengan mempertimbangkan nilai gizi pada makanan, sehingga kesehatan dapat ditingkatkan..

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyampaikan beberapa saran yang kepada masyarakat dan peneliti yang lain sebagai berikut.

1. Bagi mahasiswa Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Asrama Asmadewa Yogyakarta diharapkan dapat selektif dalam memilih menu makan sehari-hari

- dengan memperhatikan nilai gizi pada makanan yang akan dikonsumsi.
2. Bagi pengurus Asrama Asmadewa Yogyakarta diharapkan memberikan peralatan memasak yang memadai, sehingga mahasiswi dapat memasak sendiri dengan higienis dan menentukan menu makanannya sendiri.
 3. Bagi peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan pemilihan menu sehari-hari, diharapkan melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan perspektif yang berbeda, sehingga penelitian lebih kuat.
-

DAFTAR PUSTAKA

- Asmira Sutarto. 2000. *Ilmu Gizi*. Jakarta: New Ngua Press.
- Furchan Arif. 2002. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mary E. Beck. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet; Hubungan Dengan Penyakit-penyakit Untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunita Almatier. 2006. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: Pusat Antar Universitas, Institut Pertanian Bogor.
- Suyanto. 2010. *Perilaku Konsumsi Pangan*. Jakarta: Aneka Karya.
- Wiwit Rahayu. 2003. *Pola Makan Sehat Untuk Keluarga*. Bandung: Tarsito.